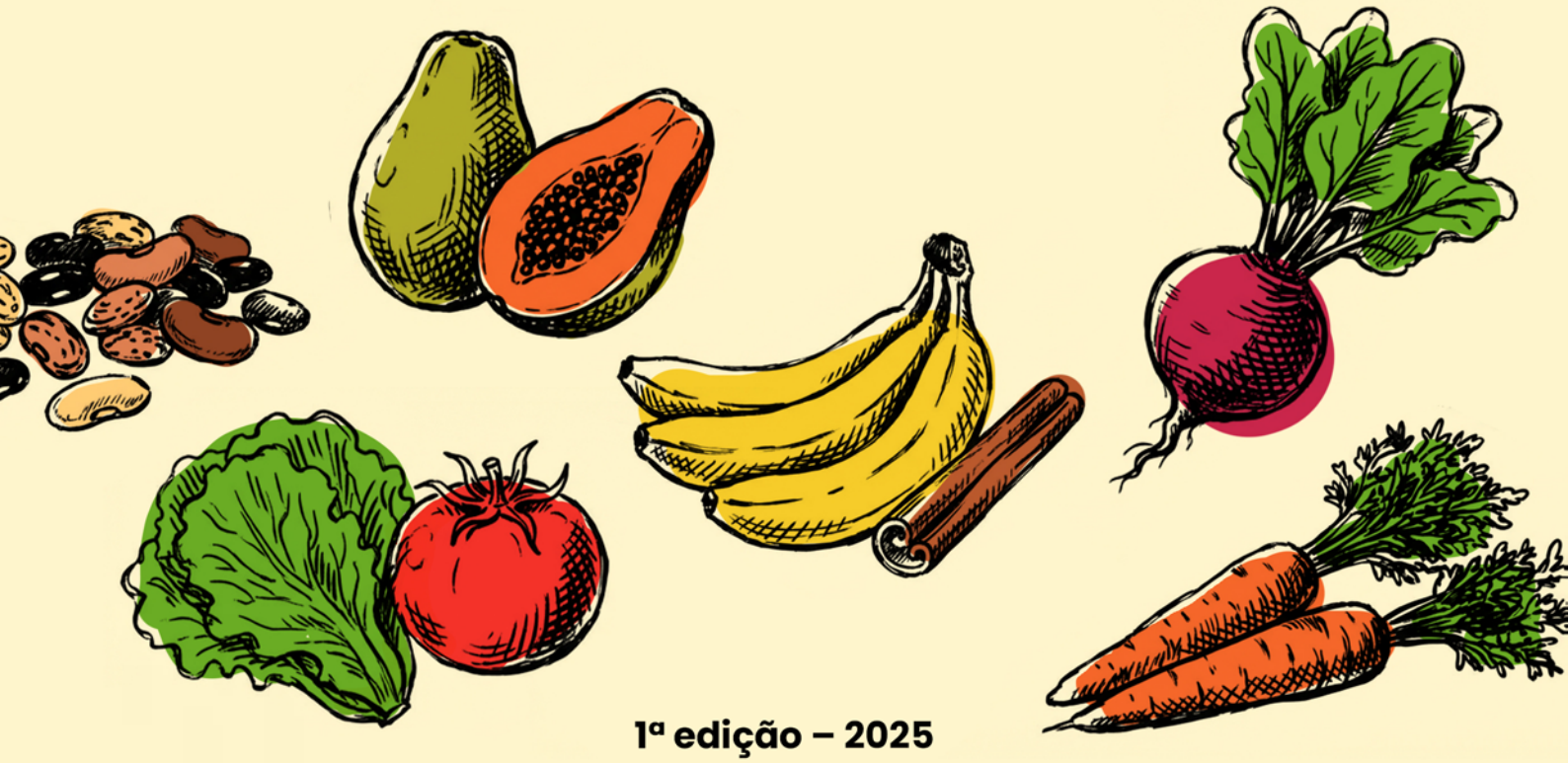
NHAM

NUTRITION FOR
A HEALTHY AND
APPETIZING MEAL

Sabores do NHAM

Educação Alimentar e Nutricional –
Promoção da Alimentação Adequada e Saudável



1ª edição – 2025

Este caderno está licenciado com uma Licença Creative Atribuição--NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional. (CC BY-NC-ND 4.0).

Isso significa que você deve dar o crédito apropriado, prover um link para a licença e indicar se mudanças foram feitas. Você deve fazê-lo em qualquer circunstância razoável, mas de nenhuma maneira que sugira que o licenciante apoia você ou o seu uso.

Você não pode usar o material para fins comerciais.

Se você transformar ou criar a partir do material, você não pode distribuir o material modificado.

Aracaju: THP, 1ª edição, 2025.

NHAM

NUTRITION FOR
A HEALTHY AND
APPETIZING MEAL

Caderno de receitas 1ª edição – 2025 1ª

Pesquisadores THP: Ana Márcia Conceição Santos
Claudia Regina Pereira Campos

Educadoras alimentares: Flavia Carolina da Silva Caxico
Jocicleide da Conceição Salvador
Jussara Silva dos Santos
Maria dos Santos Rodrigues
Maria Ivanete Santana
Valdenice Alves Santos
Renata dos Santos

Reaplicadoras do projeto: Pricila Alves de Oliveira
Silvanete dos Santos Souza

Especialista em agricultura: Maria Carulinda Rodrigues da Silva

Apoio técnico à campo: Anny Gabrielly Santos Oliveira

Coordenadora do projeto: Welancleide Alana Cardoso dos Santos

Projeto gráfico: Antonio Ferreira Marinho Bezerra

Realização: thp The Human Project

Apoio: CMDCA Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente de Santa Luzia do Itanhi · FMDCA

Parceria: ambev VOA · Natural One · Bayer Foundation

Apresentação

Olá, educadora alimentar!

Esta proposta foi elaborada para apoiar você, que exerce um papel fundamental na construção de hábitos alimentares saudáveis entre as crianças e toda a comunidade escolar. Em um cenário em que o consumo de alimentos ultraprocessados cresce e o tempo destinado ao preparo de refeições naturais diminui, a escola se torna um espaço privilegiado para ensinar, inspirar e fortalecer práticas alimentares adequadas.

Ao explorar este livro de receitas, você encontrará recursos práticos e preparados especialmente para o contexto da merenda escolar, com foco na inclusão e no cuidado de estudantes com doenças crônicas como obesidade, diabetes e hipertensão. Este material busca contribuir com orientações, preparações equilibradas e reflexões que possibilitem envolver crianças, famílias, merendeiras e demais profissionais de forma integrada.

Esperamos que este livro seja uma ferramenta de apoio, inspiração e fortalecimento do seu trabalho diário, promovendo uma relação positiva, educativa e duradoura com os alimentos.

Sumário

5 Aveioca (Omelete de Aveia)
6 Bolo de Cenoura com Manga
7 Bolo de Feijão
9 Bolo Integral de Banana (Sem Açúcar)
10 Caldo de Legumes com Abóbora
11 Cuscuz de Milho com Legumes
12 Ensopado de Carne com Legumes
13 Feijão Tropeito Escolar (Sem Gordura)
14 Mingau de Aveia com Banana
15 Omelete de Forno com Legumes
16 Panqueca de Aveia com Frango e Abóbora
17 Purê de Batata Doce com Frango
18 Sanduíche de Frango com Verduras
19 Sopa de Abóbora com Carne
20 Sopa de Fubá (Versão Saudável)
21 Sopa de Inhame
22 Sopa de Legumes com Carne Magra
23 Vitamina de Banana com Beterraba
24 Vitamina de Mamão com Aveia
25 Vitamina Verde com Couve (Nova Receita)

Receita **01:**

Aveioca

(Omelete de Aveia)

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de aveia
- Temperos naturais (orégano, cheiro-verde, cúrcuma)

Modo de Preparo:

1. Bata os ovos com a aveia e os temperos.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente sem óleo.
3. Coloque a massa e cozinhe dos dois lados.
4. Sirva pura ou com legumes.

Receita **02:**

Bolo de cenoura com Manga

Ingredientes:

Massa:

- 3 cenouras
- 3 ovos
- ½ xícara de purê de banana madura
- 2 xícaras de aveia
- 1 colher de sopa de fermento

Recheio:

- 1 cenoura cozida
- 1 xícara de manga
- 1 colher de amido
- Um pouco de água para dar a consistência

Modo de Preparo:

1. Bata cenoura, ovos e banana.
2. Misture à aveia e fermento.
3. Asse por 30–40 min.
4. Bata os ingredientes do recheio e cozin até engrossar.
5. Recheie após esfriar.

Receita **03:**

Bolo de Feijão

Ingredientes:

- 1 xícara de feijão cozido
- 3 ovos
- 1 xícara de água
- 1 xícara de purê de banana
- 1 ½ xícara de aveia
- 1 colher de fermento

Modo de Preparo:

1. Prepare os ingredientes

a. Utilize o feijão **já cozido e escorrido**, sem caldo excessivo.

b. Separe os **ovos**, a **água**, o **purê de banana**, a **aveia** e o **fermento.**

2. Bater a massa

a. No liquidificador, coloque: o feijão cozido, os ovos, a água,o purê de banana e a aveia.

b. Bata bem até obter uma mistura homogênea, cremosa e sem pedaços de feijão.

3. Adicionar o fermento

a. Acrescente o **fermento em pó** e misture **delicadamente** com uma colher ou espátula, apenas até incorporar.

4. Preparar a forma

a. Unte uma forma com óleo ou manteiga e polvilhe com um pouco de aveia ou farinha.

b. Despeje a massa na forma.

5. Assar

a. Preaqueça o forno a **180°C.**

b. Asse por aproximadamente **40 minutos**, ou até que o bolo fique firme e dourado.

c. Faça o teste do palito: se sair limpo, está pronto.

d. Retire do forno, deixe amornar e desenforme.

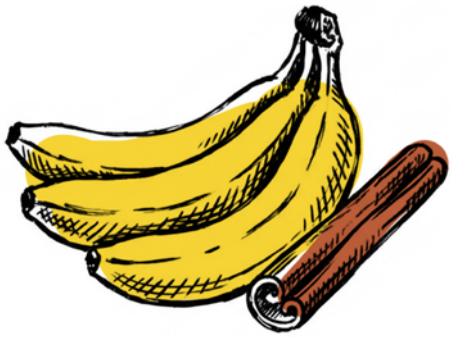
Receita **04:**

Bolo integral de Banana

(Sem Açúcar)

Ingredientes:

- 4 bananas maduras amassadas
- 2 ovos
- 2 xícaras de aveia
- 1 colher de fermento
- Canela



Modo de Preparo:

1. Prepare os ingredientes: amasse bem as bananas até formar um purê.
2. Em uma tigela, acrescente as bananas amassadas, os ovos, a aveia e a canela.
3. Misture bem com uma colher até formar uma massa homogênea.
4. Adicione o fermento por último e misture suavemente.
5. Despeje a massa em uma forma untada.
6. Asse em forno preaquecido a 180°C por 35 minutos, ou até dourar.
7. Espere amornar para cortar.

Receita **05:**

Caldo de Legumes com Abóbora

Ingredientes:

- Batata
- Cenoura
- Chuchu
- Abóbora
- Cebola e alho
- Cheiro-verde

Modo de Preparo:

1. Corte todos os legumes em cubos médios.
2. Em uma panela, refogue a cebola e o alho em um fio mínimo de água.
3. Acrescente os legumes e cubra com água.
4. Cozinhe até todos estarem bem macios.
5. Bata no liquidificador até obter um caldo cremoso.
6. Retorne para a panela, ajuste a textura (se necessário adicione água).
7. Finalize com cheiro-verde picado.

Receita **06:**

Cuscuz de Milho com Legumes

Ingredientes:

- 1 xícara de flocos de milho
- ½ xícara de água
- Cenoura ralada
- Temperos naturais

Modo de Preparo:

1. Misture os flocos de milho com a água até hidratar.
2. Deixe descansar por 5 minutos.
3. Acrescente a cenoura ralada e os temperos naturais.
4. Coloque em uma cuscuzeira e cozinhe no vapor por 5 a 7 minutos.

Receita **07:**

Ensopado de Carne com Legumes

Ingredientes:

- Carne magra em cubos
- Batata doce
- Abóbora
- Cenoura
- Cebola e alho

Modo de Preparo:

1. Refogue cebola e alho com um fio de água.
2. Acrescente a carne e deixe cozinhar até começar a dourar.
3. Cubra com água e deixe cozinhar até ficar quase macia.
4. Adicione os legumes picados.
5. Cozinhe até que a carne e os legumes estejam bem macios.
6. Ajuste a consistência do caldo conforme necessário.

Receita **08:**

Feijão Tropeiro Escolar

Ingredientes:

- Feijão cozido
- Farinha de mandioca
- Ovo mexido
- Couve refogada em água
- Alho

Modo de Preparo:

1. Refogue o alho em um fio de água.
2. Acrescente a couve picada e refogue rapidamente.
3. Adicione o feijão cozido (sem muito caldo).
4. Coloque o ovo mexido.
5. Acrescente a farinha e misture até incorporar levemente.
6. Sirva ainda quente.

Receita **09:**

Mingau de Aveia com Banana

Ingredientes:

- 5 colheres de aveia
- 3 bananas
- 2 xícaras de leite

Modo de Preparo:

1. Bata a aveia, as bananas e o leite no liquidificador.
2. Transfira para uma panela.
3. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar.
4. Desligue e deixe esfriar antes de servir às crianças menores.

Receita **10:**

Omelete de Forno com Legumes

Ingredientes:

- 20 ovos
- Legumes picados

Modo de Preparo:

1. Bata os ovos em uma tigela grande.
2. Acrescente os legumes picados e a cúrcuma.
3. Misture bem.
4. Despeje em uma forma untada.
5. Asse a 180°C por 25 minutos, até firmar.
6. Corte em quadrados para servir.

Receita **11:**

Panqueca de Aveia com Frango e Abóbora

Ingredientes:

Massa:

- Aveia
- Ovos
- Água

Recheio:

- Frango desfiado
- Abóbora amassada

Modo de Preparo:

1. Bata a aveia, os ovos e a água no liquidificador até formar uma massa líquida.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente e espalhe uma concha pequena de massa.
3. Cozinhe os dois lados até dourar levemente.
4. Para o recheio, misture o frango desfiado com a abóbora amassada.
5. Recheie cada panqueca e enrole.
6. Se preferir, leve ao forno por 10 minutos para firmar.

Receita **12:**

Purê de Batata Doce com Frango

Ingredientes:

- Batata doce
- Frango
- Leite
- Cebola e alho

Modo de Preparo:

1. Cozinhe a batata-doce até ficar bem macia.
2. Amasse com um garfo ou espremedor.
3. Refogue cebola e alho em um fio de água.
4. Acrescente o frango desfiado.
5. Misture o frango ao purê de batata-doce.
6. Adicione um pouco de leite para ajustar a cremosidade.

Receita **13:**

Sanduíche de Frango com Verduras

Ingredientes:

- Pão integral sem açúcar
- Frango desfiado
- Alface e tomate

Modo de Preparo:

1. Tempere o frango com temperos naturais (se necessário, refogue em água).
2. Coloque o frango no pão.
3. Adicione alface e tomate picado.
4. Sirva imediatamente.

Receita **14:**

Sopa de Abóbora com Carne

Ingredientes:

- Abóbora
- Carne magra
- Cebola e alho
- Macarrão integral (opcional)

Modo de Preparo:

1. Refogue cebola e alho em água.
2. Acrescente a carne em cubos e cozinhe até dourar.
3. Adicione a abóbora picada e cubra com água.
4. Cozinhe até tudo ficar bem macio.
5. Se usar macarrão, adicione nos últimos minutos.
6. Finalize com cheiro-verde.

Receita **15:**

Sopa de Fubá

Ingredientes:

- Água
- Fubá
- Frango desfiado
- Cenoura
- Repolho

Modo de Preparo:

1. Ferva a água.
2. Dissolva o fubá em um pouco de água fria e adicione à panela.
3. Acrescente o frango, a cenoura ralada e o repolho picado.
4. Cozinhe em fogo baixo até engrossar, mexendo sempre.
5. Sirva quente.

Receita **16:**

Sopa de Inhame

Ingredientes:

- Inhame
- Couve
- Cebola e alho
- Cenoura

Modo de Preparo:

1. Cozinhe o inhame até ficar bem macio.
2. Bata com um pouco da água do cozimento até formar um creme.
3. Refogue cebola e alho em água.
4. Acrescente o creme de inhame.
5. Adicione a couve picada, cenoura e cozinhe por mais alguns minutos.

Receita **17:**

Sopa de Legumes com Carne Magra

Ingredientes:

- Batata doce
- Abóbora
- Chuchu
- Carne moída

Modo de Preparo:

1. Cozinhe os legumes picados até amaciarem.
2. Em outra panela, refogue a carne moída em água.
3. Misture os legumes cozidos à carne.
4. Ajuste o caldo e cozinhe mais alguns minutos.

Receita **18:**

Vitamina de Banana com Beterraba

Ingredientes:

- Beterraba
- Banana
- Água ou leite

Modo de Preparo:

1. Bata tudo até ficar cremoso.

Receita **19:**

Vitamina de Mamão com Aveia

Ingredientes:

- Mamão
- Aveia
- Leite

Modo de Preparo:

1. Bata no liquidificador.

Receita **20:**

Vitamina Verde com Couve

Ingredientes:

- Couve
- Maçã
- Banana
- Água

Modo de Preparo:

1. Bata até ficar homogêneo.

Realização:

thp The Human Project

Apoio:

CMDCA CONSELHO MUNICIPAL DOS DIREITOS DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE DE SANTA LUZIA DO ITANHI

FMDCA

Parceria:

ambev voa

Natural one

BAYER | Foundation

NHAM

NUTRITION FOR
A HEALTHY AND
APPETIZING MEAL